

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BELAJAR DENGAN *CYBER COUNSELING* DI
SMP NEGERI 2 GADING REJO
TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh
SARAH RIZKI AULIA
NPM:1711080088



Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M**

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK
ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN BELAJAR DENGAN *CYBER COUNSELING* DI
SMP NEGERI 2 GADING REJO
TAHUN AJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh
SARAH RIZKI AULIA
NPM:1711080088

Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
PembimbingII : Iip Sugiharta, M.Si

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2021 M**

ABSTRAK

Permasalahan lain dari adanya sistem pembelajaran secara online ini adalah akses informasi yang terkendala oleh sinyal yang menyebabkan lambatnya dalam mengakses informasi. Siswa terkadang tertinggal dengan informasi akibat dari sinyal yang kurang memadai. Akibatnya mereka terlambat dalam mengumpulkan suatu tugas yang diberikan oleh master. Belum lagi bagi master yang memeriksa banyak tugas yang telah diberikan kepada siswa, membuat ruang penyimpanan contraption semakin terbatas. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif. Jenis penelitian pada penelitian kali ini merupakan jenis penelitian dengan metode subjek tunggal single subject research (SSR). Untuk mendukung upaya peningkatan kemampuan komunikasi dalam penelitian ini digunakan suatu rancangan eksperimen dengan penelitian subjek tunggal, atau lebih dikenal dengan istilah single subject research (SSR).

Ditunjukkan dengan baseline 1 menurun dan dilanjutkan dengan intervensi menurun dengan seiring dilakukannya konseling dan latihan assertif. Dari hasil wawancara peneliti dengan NAS dapat menunjukkan bahwa NAS ini memiliki kecemasan dengan tugas sekolah, kurang dukungan orang tua, tidak mengerti dengan tugas yang diberikan, sulit berkonsentrasi, menghindari guru, tidak tenang.

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu layanan konseling individu dengan teknik assertive training untuk mengurangi kecemasan belajar dengan cyber counseling, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan belajar pada salah satu peserta didik yang bernama NAS merupakan kecemasan belajar yang berat, sulit berkonsentrasi, menunda tugas yang diberikan oleh guru, gelisah ketika ditanya oleh guru.

Kata kunci : latihan asertif, cyber counseling, kecemasan belajar

ABSTRACT

Another problem with this online learning system is that access to information is constrained by signals that cause slow access to information. Students are sometimes left with information as a result of an inadequate signal. As a result, they are late in collecting an assignment given by the master. Not to mention for the master who checks the many assignments that have been given to students, making the contraption storage space even more limited.

The research approach uses quantitative. The type of research in this study is a type of research with a single subject single subject research (SSR) method. To support efforts to improve communication skills in this study an experimental design was used with single subject research, or better known as single subject research (SSR).

It is shown that the baseline 1 decreased and continued with the decreasing intervention along with counseling and assertive exercises. From the results of interviews with researchers with NAS, it can be seen that this NAS has anxiety with school assignments, lacks parental support, does not understand the tasks given, has difficulty concentrating, avoids teachers, is not calm. Interviews with BK teachers also show that teachers have given assignments to students, the factor of parental support also affects the learning process of students, students' cellphones are still an obstacle in the learning process, assertive exercises are given to students.

Based on the research that the researcher did, namely individual counseling services with assertive training techniques to reduce learning anxiety with cyber counseling, it can be concluded that learning anxiety in one of the students named NAS is severe learning anxiety, difficulty concentrating, delaying tasks given by the teacher. , was restless when asked by the teacher.

Key word: assertive training, cyber counseling, learning anxiety

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sarah Rizki Aulia
NPM : 1711080088
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Individu dengan teknik assertive training untuk mengurangi kecemasan belajar dengan cyber counseling di SMP NEGERI 2 Gadingrejo Pringsewu” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung,
Penulis



Sarah Rizki Aulia
1711080088



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi: **LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR DENGAN CYBER COUNSELING DI SMP
NEGERI 2 GADING REJO**

Nama : **SARAH RIZKI AULIA**

NPM : **1711080088**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah
dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

Iip Sugiharta, M.Si

NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK ASSERTIVE TRAINING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR DENGAN CYBER COUNSELING DI SMP NEGERI 2 GADING REJO”** Disusun oleh: **Sarah Rizki Aulia, NPM: 1711080088**, Prodi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: **Rabu, 30 November 2021**.

TIM MUNAQASAH

Ketua Sidang : **Dr. Nanang Supriadi, M.Sc**

(.....)

Sekretaris : **Hardiansyah Masya, M.Pd**

(.....)

Penguji Utama : **Dr. Yahya AD, M.Pd**

(.....)

Penguji I : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd. I**

(.....)

Penguji II : **Iip Sugiharta, M.Si**

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nur Ya Diana, M.Pd

NPM.190408281988032002

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

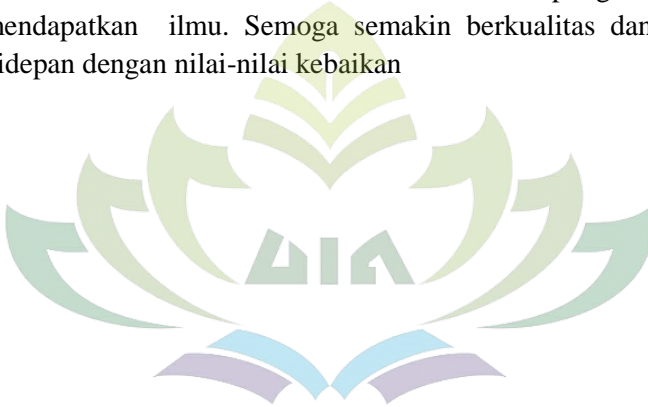
(al-baqarah ayat::286)



PERSEMBAHAN

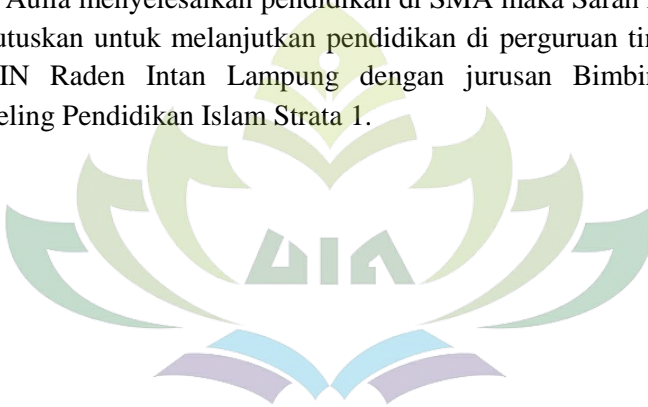
Dengan mengucap rasa puji syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya berupa kebaikan dan dari hati yang terdalam, skripsi ini penulis persembahkan Kepada :

1. Diriku sendiri yang telah berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Ibuku tercinta Dra. Tutiek Hikmahwati,
3. Kepada keluarga besar bani M.Tusin.
4. Sahabat-sahabat ku Prisya, Yola, Nia, Nurdiana, Sukron, April, Serli Indah, Anggi, Dhia.
5. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempat aku mendapatkan ilmu. Semoga semakin berkualitas dan semakin didepan dengan nilai-nilai kebaikan



RIWAYAT HIDUP

Sarah Rizki Aulia, putri tunggal dari seorang ayah yang bernama M.Takdir Hamzah (Almh), dan Ibu yang bernama Tutiek Hikmahwati S.Pd. Sarah Rizki Aulia Lahir pada tanggal 24 Januari 1999 di Bandar Lampung. Sarah rizki aulia mengawali pendidikan di Taman Kanak-kanak di TK AISYAH 3 Tambahsari. Kemudian melanjutkan kejenjang berikutnya yaitu Sekolah Dasar di SD Negeri 03 Tambahrejo, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 02 Gadingrejo. Lalu melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Pringsewu, semasa SMA Sarah pernah mengikuti perlombaan karate tingkat kabupaten . Setelah Sarah Rizki Aulia menyelesaikan pendidikan di SMA maka Sarah rizki aulia memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yaitu di UIN Raden Intan Lampung dengan jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Strata 1.



KATA PENGANTAR

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarokatuh

Segala puji bagi Allah SWT karena pada hari ini masih diberi kesehatan jasmani dan rohani kepada kita semua sehingga pada kesempatan kali ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Layanan Konseling Individu dengan Teknik Assertrive Training Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Dengan Cyber Counseling Di Smp Negeri 2 Gadingrejo “ secara lancar. Solawat serta salam marilah kita sanjung agungkan kepada Nabi kita Nabi Muhammad SAW.

Penulisan Tugas Akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk menjadi Sarjana Pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, guna memperoleh gelar sarjana pendidikan dalam ranah Ilmu Tarbiyah. Turut penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama saya menuntut ilmu di jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung
2. Rahma Diani, M.Pd selaku seketaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Iip Sugiharta, M.Si selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terwujud skripsi ini seperti yang diharapkan;
5. Bapak dan Ibu dosen dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan
6. Mahasiswa BK Kelas E yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu penelitian ini;

7. Dan seluruh kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moril, serta seluruh pihak yang terkait yang Namanya tidak dapat disebutkan satupersatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas akhir ini masih ada kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik keterbatasan ilmu yang dimiliki maupun kemampuan penulis. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang berguna untuk perbaikan tugas akhir ini.

Bandar Lampung, 2021

Sarah Rizki Aulia



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan judul	1
B. Latar Belakang	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
G. Manfaat Pengembangan	11
H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Individu	15
1. Pengertian Layanan Konseling Individu	15
2. Tujuan Konseling Individu.....	15
3. Prinsip-Prinsip Konseling Individu	16
4. Fungsi Layanan Konseling Individu	17
5. Tahapan-Tahapan Konseling Individu	17
6. Keterampilan Konseling Individu	18
B. Teknik Assertive Training	18
1. Pengertian Teknik Assertive Training.....	18
2. Tujuan Teknik Assertive Training	20
3. Prosedur Terapan Teknik Assertive Training	20
4. Kelemahan Dan Kelebihan Assertive Training.....	21
C. Kecemasan Belajar	22
1. Pengertian Kecemasan Belajar	22

2. Ciri-Ciri Kecemasan.....	24
3. Gejala Kecemasan	24
4. Faktor Penyebab Kecemasan	26
5. Jenis-Jenis Kecemasan	28
D. Cyber Counseling	29
1. Penggunaan TI Dalam Bimbingan Dan Konseling	29
2. Konsep Cyber Counseling.....	30
3. Pengertian Cyber Counseling.....	31
4. Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Cyber Counseling.....	33
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	35
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	36
C. Definisi Operasional Variabel	37
D. Teknik Analisis Data	40
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.	45
B. Deskripsi Subjek Penelitian	45
C. Deskripsi Data	46
D. Deskripsi Pelaksanaan Intervensi	47
E. Analisis Data.....	49
F. Pembahasan	55
G. Keterbatasan	56
 BAB V KESIMPULAN	
A. KESIMPULAN	57
B. SARAN	57
 DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

TABEL 1 Nama Siswa Kelas 9d.....	5
TABEL 2 Sampel	36
TABEL 3 Definisi Operasional Variabel	38
TABEL 4 Data Baseline.....	47
TABEL 5 Hasil Fase Baseline Dan Intevensi	50



DAFTAR GRAFIK

GRAFIK 1 Frekuensi Penurunan Kecemasan	50
--	----



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan judul

Sebagai langkah awal untuk memahami judul skripsi ini, dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka penulis merasa perlu untuk menjelaskan beberapa kata yang menjadi judul skripsi ini. Adapun judul skripsi yang dimaksudkan adalah “LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR BERBASIS *CYBER COUNSELING*”. Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam judul proposal ini yaitu, sebagai berikut.

Layanan konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya¹.

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan. *Assertive training* (Latihan asertif) merupakan teknik yang sering digunakan oleh aliran pengikut behavioristik. Dalam pendekatan *behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas yaitu *assertive training* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Kecemasan belajar adalah Kata “kecemasan” menggambarkan perasaan gugup atau takut yang kita alami ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit di dalam hidup kita. Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh

¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), hal. 159.

banyak orang. Kadang-kadang, kecemasan disebut juga dengan ketakutan atau perasaan gugup².

Cyber counseling adalah Melakukan konseling jarak jauh yang dibantu teknologi terus tumbuh dan berkembang. Cepatnya perkembangan dan luasnya penggunaan internet untuk memberikan informasi dan mendukung komunikasi telah menghasilkan penciptaan bentuk-bentuk baru konseling³.

B. Latar Belakang

Pada saat pandemi COVID-19 merebak, aktivitas manusia sudah tidak seperti dulu lagi. Berbagai negara di dunia memberlakukan peraturan untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, *social distancing*, *physical distancing*, dll. Selain itu, penyesuaian tersebut pada akhirnya dapat terjadi. Dipicu gejala kesehatan mental, seperti cemas, depresi, stres, dan sebagainya⁴.

Manusia merupakan makhluk sosial yang memungkinkan saling berinteraksi secara langsung sehingga tingkat penyebaran pandemi Covid-19 semakin pesat. Sehingga Pemerintah tengah menyiapkan aturan karantina kewilayahan atau lockdown untuk memutuskan mata rantai penyebaran *infection crown* atau COVID 19. Menurut Mahfud, karantina kewilayahan diatur dalam aturan undang-undang nomor 6 tahun 2018 tentang kekarantina kesehatan. Bertujuan membatasi perpindahan orang membatasi kerumunan orang, membatasi gerakan orang demi keselamatan bersama. Sebagian besar orang yang terinfeksi COVID 19, akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang, bahkan menyebabkan sulit bernafas sehingga meninggal. *Infection* ini bisa sembuh dengan sendirinya karena imunitas tubuh. Namun orang tua lebih rentan terkena *infection*

²Dennis Greenberger, dkk., *MANAJEMEN PIKIRAN: Metode Ampuh Menata Pikiran untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*,..., hal. 209.

³ Yuhefizar, *10 jam Menguasai Internet: Teknologi Dan Aplikasinya*, (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2008), h.1

⁴Dominikus David Biondi Situmorang, "Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New?," *The Journal of Pastoral Care & Counseling* : JPCC 74, no. 3 (2020)

ini. Apalagi orang tua yang memiliki penyakit diabetes pernapasan kronis dan kanker⁵.

Karena adanya *infection* ini, aktivitas masyarakat di berbagai Negara jadi terganggu sehingga membuat masyarakat di dunia harus tetap diam dirumah untuk memutus mata rantai *infection* agar tidak semakin menyebar. Lalu perekonomian di berbagai dunia juga semakin menurun karena adanya *infection* ini. *Asian Advancement Bank* (ADB) memprediksi pertumbuhan ekonomi nasional hanya sebesar 2,5% pada tahun 2020 atau terpankaskan setengahnya setelah pada tahun 2019 tumbuh 5,0%. Hal ini disebabkan oleh pandemi *infection* yang menjangkiti berbagai wilayah nusantara⁶.

Permasalahan lain dari adanya sistem pembelajaran secara online ini adalah akses informasi yang terkendala oleh sinyal yang menyebabkan lambatnya dalam mengakses informasi. Siswa terkadang tertinggal dengan informasi akibat dari sinyal yang kurang memadai. Akibatnya mereka terlambat dalam mengumpulkan suatu tugas yang diberikan oleh master. Belum lagi bagi master yang memeriksa banyak tugas yang telah diberikan kepada siswa, membuat ruang penyimpanan *contraption* semakin terbatas. Penerapan pembelajaran online juga membuat pendidik berpikir kembali, mengenai show dan metode pembelajaran yang akan digunakan. Yang awalnya seorang master sudah mempersiapkan *demonstrate* pembelajaran yang akan digunakan, kemudian harus mengubah *demonstrate* pembelajaran tersebut⁷.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan yang menyertai kejadian-kejadian tidak menyenangkan dapat menciptakan suatu berkas ingatan kuat yang mengandung rekaman peristiwa itu dan juga reaksi fisik yang menyertai peristiwa-peristiwa itu⁸.

⁵Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan," *Jurnal Kajian Ilmiah* 1, no. 1 (2020): 73–80.

⁶Ibid.

⁷Ibid.

⁸Mukholil Mukholil, "KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR," *Eksponen* 8, no. 1 (2018).

Kecemasan belajar daring (*online*) pada masa pandemic covid-19, walaupun dianggap suatu yang wajar dan tidak seluruhnya merugikan bahkan dalam tingkat dibutuhkan terutama yang berkaitan dengan motivasi belajar. Akan tetapi pada kenyataannya, kecemasan belajar daring (*online*) dapat berakibat buruk terhadap hasil belajar dan prestasi belajar. Bahkan apabila kecemasan tersebut terlalu berlebihan akan mempengaruhi kehidupan akademik dan sosial siswa juga mahasiswa dan berakibat rendahnya motivasi mereka.

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

51. Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”

Secara tersirat dari ayat peperangan tersebut menggambarkan ketakutan dan keraguan seseorang sebelum bertindak, bahkan ia mengharapkan hal tersebut tidak terjadi. Dengan pemaparan ayat selanjutnya bahwa seseorang harus menghadapi realita dengan keridaan takdir yang diberikan Allah.

Menurut M. Quraish Shihab, al-Qur'an dengan jelas memberikan perintah bertawakkal, bukannya menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat. Al-Qur'an hanya menginginkan agar umatnya hidup dalam realita, realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha, tak mungkin tercapai harapan, dan tak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi.

Kecemasan belajar daring (*online*) sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siapapun termasuk siswa dan juga mahasiswa. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman, konflik dan

biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan⁹.

Tabel 1. Nama siswa kelas 9b
DATA TENTANG KECEMASAN BELAJAR PESERTA
DIDIK

INDIKATOR KECEMASAN DALAM BELAJAR					
NO	NAMA	1	2	3	KETERANGAN
1	ASM	V			Ringan
2	AR		V		Ringan
3	AH	V		V	Sedang
4	AOC			V	Ringan
5	ANN		V		Ringan
6	AR			V	Ringan
7	ANS	V			Ringan
8	AK		V		Ringan
9	CCC	V			Ringan
10	DPR		V	V	Sedang
11	DK	V			Ringan
12	EN			V	Ringan
13	HH			V	Ringan
14	IM		V		Ringan
15	IH		V		Ringan
16	M.AG	V			Ringan

⁹Handayani Sura, "Behavioral Rehearsal Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Daring (Online) Masa Pandemi Covid-19," *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2020).

17	M. HH			V	Ringan
18	MD			V	Ringan
19	MKD		V		Ringan
20	M. FA		V		Ringan
21	M. AF		V		Ringan
22	NMA			V	Ringan
23	NAS	V	V	V	Berat
24	OFM	V			Ringan
25	OCF		V		Ringan
26	ODPS			V	Ringan
27	TFS			V	Ringan
28	UKP		V		Ringan
29	WIC		V		Ringan
30	YHH	V			Ringan

Sumber : data hasil dokumentasi guru BK smp negeri 2 gadingrejo

Berdasarkan data diatas yang diperoleh dari guru BK SMP NEGERI 2 GADINGREJO dan lebar observasi DCM yang sudah disebarakan, terdapat satu siswa yang memiliki kecemasan belajar yang dominan dan data diatas juga berdasarkan dari ciri ciri kecemasan oleh Dennis Greenberger dan Christine¹⁰ Berdasarkan teori

1. Tidak memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru.
2. Sulit memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru.
3. Berbicara terbata-bata ketika berdiskusi dengan teman

¹⁰ S Nicholas, G Neelakshi, and S Nalini, "Effectiveness of Assertiveness Training on Self Esteem and Assertive Behavior among Adolescents at a Selected School," *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 2015.

Teridentifikasi

1. Jika memiliki kecemasan hanya satu kecemasan maka dinyatakan RINGAN.
2. Jika memiliki kecemasan lebih dari satu atau 2 maka dinyatakan SEDANG.
3. Jika memiliki kecemasan lebih dari 2 maka dinyatakan BERAT.

Sesuai dengan ciri-ciri tersebut dan memiliki kecemasan lebih dari 2 maka NAS mengalami kecemasan berat.

Kondisi *anxiety* yang dialami remaja pada masa pandemic ini tentu tidak bisa dibiarkan begitu saja. Untuk mengatasi *anxiety* pada remaja ini peran orangtua sangat dibutuhkan, diantaranya selalu mendampingi, memotivasi, memberikan pengetahuan tentang COVID-19 ini. Selaku konselor atau guru bimbingan dan konseling ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk membantu remaja mengatasi *anxiety* adalah dengan memberikan pelayanan seperti layanan konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok. Berbagai pendekatan konseling dapat diterapkan dalam kegiatan ini. Berdasarkan beberapa penelitian menyatakan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) lebih efektif untuk mengatasi kecemasan, dibandingkan pendekatan yang lain¹¹.

Penggunaan internet sebagai media informasi dan komunikasi sudah menjadi kebutuhan yang umum di berbagai bidang, termasuk pendidikan dan bimbingan serta konseling. Tantangan konselor di era globalisasi adalah memberikan layanan yang dapat diterima kepada generasi milenial yang memiliki pola pikir, nilai, dan perilaku yang berbeda karena perkembangan smartphone, internet, dan media sosial. Generasi milenial merupakan generasi yang sangat melek teknologi dan sangat familiar dengan media sosial, oleh karena itu konselor harus menyesuaikan diri¹².

Diperlukan model layanan konseling baru berupa cyber konseling untuk melayani konseli di era teknologi informasi dan

¹¹Linda Fitria and Ifdil Ifdil, "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 6, no. 1 (2020)

¹²I Ketut Gading, "The Development of Cyber Counseling as a Counseling Service Model for High School Students in the Digital Age," *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 9, no. 2 (2020),

komunikasi yang berkembang pesat. Konseling *cyber* memungkinkan konselor untuk melayani konseli dengan lebih hemat waktu, tidak tergantung tempat, dan lebih praktis karena dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa bertemu langsung. Selain itu, *cyber* konseling tidak hanya memfasilitasi konseli untuk mengungkapkan masalah sensitifnya tetapi juga meningkatkan akses layanan konseling bagi orang yang tinggal di daerah terpencil, penyandang disabilitas, orang yang terlalu malu untuk konseling tatap muka, orang sibuk dengan keterbatasan waktu, dan orang-orang yang khawatir akan distigmatisasi sebagai orang yang bermasalah¹³.

Manfaat konseling online / *cyber* termasuk ketersediaan yang lebih penting, menjangkau populasi yang tidak akan segera mencari konseling tatap muka, kewajaran, dan kemudahan penyimpanan catatan bahwa konseli / klien mengambil bagian secara online / cyberkonseling cenderung tidak terasa tidak berdaya untuk mengungkapkan data individu mereka dan juga merasa tidak terlalu malu tentang data mereka masalah, karena anonimitas terkait online / *cyber* penyuluhan¹⁴.

Pelaksanaan konseling yang sudah lazim dilakukan adalah dengan tatap muka langsung antara konselor dengan konseli, namun sejalan dengan pesatnya perkembangan teknologi proses konseling hadir dengan metode yang berbeda, itu artinya proses konseling tidak hanya dimaknai sebagai pertemuan tatap muka (*face to face*) antara konselor dengan konseli yang dilakukan di ruangan, namun lebih dari itu konseling dapat dilakukan dengan format jarak jauh dan dengan bantuan teknologi yang dihubungkan oleh jaringan internet, yang dikenal dengan istilah e-konseling, atau *cyber counseling* atau dikenal juga dengan istilah virtual konseling. Proses konseling dapat diselenggarakan dengan berbagai media yang memungkinkan hubungan konseling jarak jauh¹⁵.

¹³Ibid.

¹⁴Situmorang, "Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New?"

¹⁵DYAH LUTHFIA KIRANA, "Cybercounseling Sebagai Salah Satu Model Perkembangan Konseling Bagi Generasi Milenial," *AL-TAZKIAH* 8, no. 1 (2019).

Latihan Asertif teknik ini dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah Kemandirian seperti siswa yang memiliki masalah dalam mengambil keputusan karir yang masih rendah¹⁶. Latihan asertif bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif, sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya¹⁷.

Perilaku asertif merupakan salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap sikap yang diambil siswa dalam berhubungan pergaulan dengan orang lain. Pada dasarnya perilaku asertif tidak selalu menyetujui keinginan atau permintaan orang lain bahkan bertentangan dengan keinginannya. Itu didasarkan karena memiliki perilaku asertif yang rendah. Pengaruh siswa dari perilaku asertif rendah sangat tinggi dan kemajuan akademis di sekolah dan berpengaruh terhadap masa depan, perilaku asertif yang bertujuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, perasaan dan pikiran kepada orang lain secara jujur dan terbuka dengan menghormati hak pribadi masing-masing¹⁸.

¹⁶UNDIKSA Cita, Ketut Mahendra, dewi arum widhiyanti merta putri, ni ketut sunarni, "EFEKTIVITAS MODEL KONSELING TRAIT AND FACTOR DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS X Ketut Mahendra Cita , Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri , Ni Ketut Suarni Jurusan Bimbingan Konseli," *Jurnal Undiksa* 2, no. 1 (2014): 1–9.

¹⁷Badrul Kamil, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi, "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018): 23, <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>.

¹⁸Edy Purwanto & Muhammad Japar Meli Adriani Hotma Hasibua, "Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Assertive Skill Training to Improve Assertive Behavior Students," *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, no. 1 (2018).

Zoom adalah layanan konferensi video kolaboratif berbasis cloud yang menawarkan fitur termasuk rapat online, grup layanan perpesanan, dan perekaman sesi yang aman (ZoomVideo Communications Inc., 2016). Seperti bentuk plat yang sebanding seperti Skype, Zoom menawarkan kemampuan untuk berkomunikasi dalam waktu nyata dengan individu yang tersebar secara geografis melalui komputer, tablet, atau perangkat seluler. Namun, tidak seperti banyak teknologi VOIP lainnya, Zoom memiliki sejumlah keunggulan tambahan yang meningkatkan kegunaan penelitian potensinya. Keuntungan utama Zoom adalah kemampuannya untuk merekam dan menyimpan sesi dengan aman tanpa bantuan perangkat lunak pihak ketiga. Fitur ini sangat penting dalam penelitian yang memerlukan perlindungan data yang sangat sensitif. Fitur keamanan penting lainnya termasuk autentikasi khusus pengguna, enkripsi rapat secara real-time, dan kemampuan untuk mencadangkan rekaman ke jaringan server jarak jauh online ("*cloud*") atau *drive* lokal, yang kemudian dapat dibagikan dengan aman untuk tujuan kolaborasi¹⁹.

C. Identifikasi Dan Batasan Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang dalam skripsi ini yaitu dimana siswa dapat menggunakan teknologi informasi yang untuk melakukan pembelajaran jarak jauh dan siswamampu mengatasi kecemasan belajar tanpa merugikan orang lain .

Batasan masalahnya. Mengingat banyaknya masalah dalam penelitian ini maka peneliti membatasi permasalahan yaitu “LAYANAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK ASSERTIF TRAINING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR MELALUI CYBER COUNSELING”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah maka rumusan masalah yang digunakan yaitu apakah pelaksanaan layanan konseling

¹⁹Mandy M. Archibald et al., “Using Zoom Videoconferencing for Qualitative Data Collection: Perceptions and Experiences of Researchers and Participants,” *International Journal of Qualitative Methods* 18 (2019): 1–8, <https://doi.org/10.1177/1609406919874596>.

individu dengan teknik assertive training melalui *cyber counseling* dapat mengurangi kecemasan belajar peserta didik kelas IX di smp negeri 2 gadingrejo.

E. Tujuan Penelitian

Dalam tujuan penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana *cyber counseling* dapat mengurangi kecemasan belajar dengan menggunakan *video conference* dengan menggunakan teknik *assertif training*, dan menggali informasi yang penting dalam penelitian.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini yaitu baik peneliti atau siswa mampu berkontribusi dalam memecahkan masalah dan alternative penyelesaian masalah, tidak hanya itu tetapi juga dibutuhkan dalam pengetahuan untuk penelitian selanjutnya. Manfaat ini juga bisa dilakukan oleh siswa, orang tua, guru, sekolah, dan lain-lain.

G. Manfaat Pengembangan

Manfaat pengembangan dalam penelitian ada 2 yaitu manfaat secara teoritis dan sisi praktis.

Manfaat teoritis

1. Manfaat teoritis : secara umum untuk menambah ilmu pengetahuan tentang teknik assertive training kepada guru dan siswa di SMP
2. Manfaat Secara Praktis: Penelitian ini diharapkan dapat membantu para guru mata pelajaran dan guru bk dalam menggunakan teknologi informasi terutama *cyber counseling*.

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Untuk mendukung permasalahan terhadap bahasan, peneliti berusaha malacak berbagai *literature* dan penelitian terdahulu (*prior research*) yang masih relevan terhadap masalah yang menjadi obyek penelitian saat ini. Selain itu yang menjadi syarat mutlak bahwa dalam

penelitian ilmiah menolak yang namanya *plagiatisme* atau mencontek secara utuh hasil karya tulisan orang lain. Oleh karena itu, untuk memenuhi kode etik dalam penelitian ilmiah maka sangat diperlukan eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan. Tujuannya adalah untuk menegaskan penelitian, posisi penelitian dan sebagai teori pendukung guna menyusun konsep berpikir dalam penelitian.

Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Meskipun terdapat keterkaitan pembahasan, penelitian ini masih sangat berbeda dengan penelitian terdahulu. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut yaitu: Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Melalui Konseling Individu Berbasis Cyber Counseling oleh Suehartono Syam, untuk pembeda dengan judul peneliti yaitu video conference²⁰.

Cyber Counseling Assisted With Facebook To Reduce Online Game Addiction. Penelitian ini dilakukan oleh Hardi Setiawan. Penelitian ini dilakukan untuk mengimplementasikan model *cyber counseling* berbantuan *facebook* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada siswa yang lebih cenderung suka berkomunikasi dengan hubungan teks, dan siswa yang merasa tidak nyaman melakukan pelayanan bimbingan konseling secara *face to face*²¹.

Pengembangan Aplikasi Cyber Counseling Berbasis Android Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Uin Raden Intan Lampung. Penelitian ini dilakukan oleh Muhammad Rifa'I pada tahun 2017. Pengembangan cyber counseling yang diterapkan melalui aplikasi, jadi memudahkan para konseli yang merasa malu untuk bertemu dengan konselornya.

Jurnal yang diteliti oleh Dominikus David Biondi Situmorang. Dalam penelitian ini kemajuan dalam teknologi dan komunikasi

²⁰Suehartono Syam, "Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Melalui Konseling Individu Berbasis Cyber Counseling," *Akademika* 9, no. 2 (2020): 105–13, <https://doi.org/10.34005/akademika>.

²¹Hardi Prasetiawan and Hardi Prasetiawan, "CYBER COUNSELING ASSISTED WITH FACEBOOK TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2016), <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i1.409>.

sangat berdampak besar dalam konseling online. Bagaimana konseling online ini sebagai cara terbaik untuk melakukan layanan konseling selama wabah covid 19 dan menyelesaikan masalah psikologis manusia²².

Bahwa efektifitas konsling online ini memiliki 2 tahapan. Tahapan pertama dilakukan melalui penelitian eksperimental dengan melibatkan tiga guru bk dan sepuluh siswa sma. Perbedaan yang signifikan antara rata rata actual dan angka angka ideal kepuasan layanan konseling melalui cyber counseling²³.



²²Situmorang, "Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New?"

²³Gading, "The Development of Cyber Counseling as a Counseling Service Model for High School Students in the Digital Age."

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian

Layanan konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Pengertian konseling individual mempunyai makna yang spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya²⁴.

Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/ klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan ketrampilan psikologi. Konseling ditujukan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri²⁵.

2. Tujuan konseling Individu

Tujuan Layanan Konseling Individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu

²⁴Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), hal. 159.

²⁵Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 99.

mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien²⁶.

Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan. Pertama, merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis. Kedua, merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya. Ketiga, dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individu adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien²⁷.

3. Prinsip-prinsip Konseling Individu

Individu Konseling sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu:

- a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup. Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat klien senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.
- b. Melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah klien adalah subjek yang berkembang. Klien merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, klien harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam hubungan konseling, klien yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor²⁸.

²⁶Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: 2005) PT Remaja Rosdakarya, hlm.17

²⁷Ibid, hlm 17

²⁸Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal. 46-47.

4. Fungsi Layanan Konseling Individu

Konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien. Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan di muka. a. merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis. b. merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya. c. dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individu adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien²⁹.

5. Tahapan-tahapan Konseling Individu

Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Seperti halnya layanan-layanan yang lain, pelaksanaan konseling individu, juga menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu: Pertama, perencanaan yang meliputi kegiatan: (a) mengidentifikasi klien, (b) mengatur waktu pertemuan, (c) mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, (d) menetapkan fasilitas layanan, (e) menyiapkan kelengkapan administrasi. Kedua, pelaksanaan yang meliputi kegiatan: (a) menerima klien, (b) menyelenggarakan penstrukturan, (c) membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik, (d) mendorong masalah pengentasan klien, (e) memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya, (f) melakukan penilaian segera. Ketiga, melakukan evaluasi jangka pendek Keempat, menganalisis hasil evaluasi. Kelima, tindak lanjut meliputi kegiatan : (a) menetapkan jenis arah tindak lanjut, (b) mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan (c) melaksanakan rencana tindak lanjut. Keenam, laporan yang

²⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013)

meliputi kegiatan: (a) menyusun laporan layanan konseling individu, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait, dan (c) mendokumentasikan laporan³⁰.

6. Keterampilan Konseling Individu

Keterampilan konseling yang disajikan oleh Carkhuff, keterampilan tersebut didasarkan pada tujuan untuk menumbuhkan suatu kondisi yang harus dilalui oleh konseli dalam proses konseling. Keterampilan konseling ini menyajikan keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor meliputi keterampilan *attending*, *responding*, *personalizing*, dan *initiating*. Keterampilan tersebut bertujuan untuk menumbuhkan kondisi *involving*, *exploring*, *understanding* dan *acting* pada konseli. Secara rinci Charkuff menyusun keterampilan-keterampilan konseling pada setiap tahap konseling yang dimaksud.³¹ Menurut Carkhuff dalam Abimanyu dan Manrihu di dalam komunikasi dengan konseli, konselor harus menggunakan respon-respon yang diklasifikasikan ke dalam berbagai teknik keterampilan dasar komunikasi, seperti (1) tahap pembukaan yaitu membangun rapport, attending, acceptance (penerimaan), mendengarkan, empati, refleksi; (2) tahap eksplorasi masalah yaitu mengajak terbuka, mengikuti pokok pembicaraan, pertanyaan terbuka, konfrontasi, dorongan minimal, menjernihkan (*clarifying*), memimpin (*leading*), fokus, diam, mengambil inisiatif, memberi nasehat; dan kemudian (3) tahap terminasi (*pengakhiran*) seperti menyatakan waktu telah habis, menyimpulkan, menanyakan perasaan, memberi tugas dan tindak lanjut, merencanakan pertemuan selanjutnya serta berpisah secara formal.

B. Teknik Assertive Training

1. Pengertian

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas,

³⁰Ibid hlm. 36

³¹ ²⁴ Anne Hafina, Proceedings of The 4th International Conference on Teacher Education ; Join Conference UPI& UPSI Bandung, Indonesia *Teknik Latihan Keterampilan Dasar Konseling individual*, (Bandung: UPI, 2010).h.3

terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain³².

Assertive training (Latihan asertif) merupakan teknik yang sering digunakan oleh aliran pengikut behavioristik. Dalam pendekatan *behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas yaitu *assertive training* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah kemampuan untuk menyatakan keyakinan secara tegas, dan berterus terang, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung, tanpa rasa cemas, jujur serta mempertahankan hak-hak pribadi dengan menjaga perasaan dan hak-hak orang lain. Adapun tindakan asertif yang merupakan suatu tindakan untuk mempertahankan hak-hak individual yang dimilikinya adalah upaya untuk mencapai kebebasan emosi, yaitu kemampuan untuk menguasai diri, bersikap bebas dan menyenangkan, merespon hal-hal yang disukai atau tidak disukai secara tulus dan wajar.

Konseling dan psikoterapi, program *assertive training* ditempatkan sebagai salah satu teknik atau strategi bantuan dari pendekatan terapi perilaku. Sebagai suatu strategi terapi, *assertive training* digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan kompetensi interpersonal individu. Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu³³.

³² Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, 2013, h. 138.

³³ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikotaphy*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013, hlm 215.

2. Tujuan Teknik Assertive Training

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Serta dapat meningkatkan empat kemampuan interpersonal, yaitu : a) menyatakan tidak; b) membuat permintaan; c) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan d) membuka dan mengakhiri percakapan. *Assertive training* juga bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif³⁴.

3. Prosedur Terapan Assertive Training

Menurut Redd, Porterfield, dan Anderson prosedur *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu: a) pembahasan materi (*didactic discussion*); b) latihan atau bermain peran (*behavior rehearsal/role playing*); dan c) praktik nyata (*in vivo practice*)³⁵.

“*Assertive training* dapat menggunakan teknik dari *conditioning operan* maupun *conditioning* klasikal, disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti *systematic desensitization*, *modelling role playing*, *behavior rehearsal*, baik secara individual maupun kelompok.³⁶”

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prosedur dalam *assertive training* tersebut mempunyai cara-cara tertentu dimana tergantung penerapannya yang ingin kita gunakan, dan yang cocok untuk diterapkan pada peserta didik, karena peserta didik memiliki permasalahan yang berbeda-beda.

³⁴*Ibid*, h. 143.

³⁵*Ibid*, h. 144

³⁶*Ibid*, h. 144

Tahap Penerapan Teknik Asertif Training Dalam Konseling Behavioral

- a. Membantu individu mengidentifikasi dan menerima hak-hak pribadi dirinya dan orang lain
- b. Membantu individu dalam melatih untuk mengekspresikan perasaan suka dan tidak suka
- c. Mengurangi hambatan kognitif dan afektif yang menghambat aktualisasi sikap asertif
- d. Mengembangkan ketrampilan perilaku asertif secara langsung melalui praktek-praktek di dalam pelatihan.

4. Kelemahan Dan Kelebihan

Kelebihan dan Kekurangan *Assertive Training*

a. Kelebihan *assertive training* ini akan nampak pada:

1) Pelaksanaan nya yang cukup sederhana

Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan seperti relaksasi, ketika peserta didik lelah dan jenuh dalam berlatih, kita dapat melakukan relaksasi supaya menyegarkan peserta didik itu kembali. Pelatihannya juga bisa menerapkan teknik modeling misalnya, konselor mencotuhkan sikap asertif langsung dihadapan konseli.

2) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku peserta didik secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

3) Dapat dilaksanakan secara individu maupun secara kelompok. Melalui latihan-latihan tersebut peserta didik diharapkan mampu menghilangkan kecemasan-kecemasan yang ada pada dirinya, mampu berfikir realistis terhadap konsekuensi atas keputusan yang diambilnya serta yang paling penting adalah menerapkannnya dalam kehidupan maupun situasi yang nyata.

b. Kelemahan *assertive training* ini akan nampak pada:

1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, tergantung dari kemampuan peserta didik itu sendiri.

- 2) Bagi konselor yang kurang dapat mengkombinasikan dengan teknik lainnya, assertive training kurang dapat berjalan dengan baik atau bahkan akan membuat jenuh dan bosan bagi peserta didik atau konseli,serta membutuhkan waktu yang cukup lama³⁷.

C. Kecemasan Belajar

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang, kecemasan disebut juga dengan ketakutan atau perasaan gugup. Kata “kecemasan” menggambarkan sejumlah masalah termasuk fobia (takut akan hal-hal atau situasi tertentu, misalnya ketinggian, elevator, serangga, dan naik pesawat terbang), perasaan panik (perasaan cemas yang sangat intens saat orang sering kali merasa mereka akan mati atau gila), gangguan pascatrauma (ingatan akan trauma yang parah dengan tingkat stres yang tinggi dan terjadi berulang-ulang), gangguan obsesif-kompulsif (berpikir tentang atau melakukan banyak hal terus-menerus), dan gangguan kecemasan secara umum (gabungan antara kekhawatiran dan gejala-gejala kecemasan yang terjadi hampir setiap saat). Kata “kecemasan” menggambarkan perasaan gugup atau takut yang kita alami ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit di dalam hidup kita³⁸.

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2009), kecemasan merupakan manifestasi dari fungsi ego dalam memperingatkan seorang individu akan kemungkinan datangnya suatu ancaman maupun bahaya sehingga secara alami individu dapat menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Sigmund Freud menjabarkan 3 jenis kecemasan, yaitu : a. Kecemasan Realistik (realistic anxiety) 16 Kecemasan realistik

³⁷ Jerry Prafitasari, 2017, Skripsi “Efektivitas Assertive Training Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas XI SMAN 12 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”, h.22

³⁸ Dennis Greenberger, dkk., Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya, hal. 209.

merupakan perasaan takut pada bahaya yang nyata dan keberadaannya ada di dunia luar. Kecemasan realistik menjadi pemicu munculnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

b. Kecemasan Neurotik (neurotic anxiety) Kecemasan neurotik adalah khayalan yang membuat individu ketakutan terhadap hukuman atau konsekuensi yang diterima dari orang tua atau figur penguasa lain. Ketakutan akan muncul meskipun orang tua belum mengetahui pelanggaran yang dilakukannya dan meskipun orang tua belum tentu akan memberikan hukuman ketika sudah mengetahui kesalahan individu tersebut. Kecemasan neurotik terbentuk ketika individu pernah melakukan kesalahan dan mendapat hukuman (realistik), lalu kecemasan itu muncul ketika individu melakukan kesalahan yang sama.

c. Kecemasan Moral (moral anxiety) Kecemasan moral muncul ketika individu melanggar nilai moral orang tua. Sepintas, kecemasan moral dan kecemasan neurotik terlihat sama. Namun yang membedakan adalah adanya peran ego, super ego dan id. Dalam kecemasan moral, super ego mempengaruhi individu untuk tetap berfikir rasional, sedangkan individu yang mengalami kecemasan neurotik dalam keadaan distress yang terkadang panik sehingga mereka tidak dapat berfikir jelas. Lalu id membuat penderita kecemasan neurotik menjadi sulit untuk membedakan khayalan dan realita.

Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistik maupun tidak realistik) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri serta

perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan³⁹.

2. Ciri-Ciri Kecemasan

Dennis Greenberger dan Christine menggolongkan ciri-ciri kecemasan kedalam empat bagian, yaitu: 1. Reaksi Fisik a) Telapak tangan berkeringat b) Otot tegang c) Jantung berdegup kencang, d) Pipi merona e) Pusing-pusing 2. Pemikiran a) Memikirkan bahaya secara berlebihan b) Menganggap diri tidak mampu mengatasi masalah c) Tidak menganggap penting bantuan yang ada d) Khawatir dan berfikir tentang hal yang buruk 3. Perilaku a) Menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi b) Meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi c) Mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya 4. Suasana Hati a) Gugup b) Jengkel c) Cemas d) Panik⁴⁰.

3. Gejala Kecemasan

Gejala-gejala Kecemasan Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan Kecemasan juga memiliki karakteristik

³⁹ Triantoro Safaria, Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 48-49

⁴⁰ Deniis Greenberger & Christine A. Padesky, Manajemen pikiran : Metode Ampuh Menata Pikiran untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan dan Perasaan Merusak Lainnya, (Bandung: Kaifa PT. Mizan Pustaka, 2004), h. 210

berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan.

Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada.

Kholil Lur Rochman, mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan excited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapai depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung,

- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

- a. Lingkungan Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.

Musfir Az-Zahrani menyebutkan faktor yang memengaruhi adanya kecemasan yaitu

- a. Lingkungan keluarga Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah
- b. Lingkungan Sosial Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik, dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi (Patotisuro Lumban Gaol, Sedangkan Page menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah :

- a. Faktor fisik Kelemahan fisik dapat melemahkan kondisi mental individu sehingga memudahkan timbulnya kecemasan.
- b. Trauma atau konflik Munculnya gejala kecemasan sangat bergantung pada kondisi individu, dalam arti bahwa pengalaman-pengalaman emosional atau konflik mental yang terjadi pada individu akan memudahkan timbulnya gejala-gejala kecemasan.
- c. Lingkungan awal yang tidak baik. Lingkungan adalah faktor-faktor utama yang dapat mempengaruhi kecemasan individu, jika faktor tersebut kurang baik maka akan menghalangi pembentukan kepribadian sehingga muncul gejala-gejala kecemasan.

5. Jenis-Jenis Kecemasan

Jenis-jenis Kecemasan Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Mustamir Pedak membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

- a. Kecemasan Rasional Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.
- b. Kecemasan Irrasional Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaankeadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.
- c. Kecemasan Fundamental Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Kartono Kartini membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

- a. Kecemasan Ringan Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi

seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

- b. Kecemasan Berat. Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama.

Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat meruak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, tachycardia (percepatan darah), excited (heboh, gempar).

D. Cyber Counseling

1. Penggunaan TI Dalam Bimbingan Dan Konseling

Perkembangan Teknologi telah berdampak luas dalam berbagai bidang kehidupan. Bidang politik, sosial dan budaya, pendidikan, ekonomi dan bisnis telah mengaplikasikan teknologi informasi dalam mempermudah segala urusan. Pada bidang pendidikan, pemerintah telah gencar mengaplikasikan teknologi ini

sebagai sarana mendekatkan program-program pemerintah dengan masyarakat. Munculnya website depdiknas, e-learning dari universitas-universitas dalam maupun luar negeri, informasi beasiswa dan lain-lain yang secara online dapat diakses oleh masyarakat dimanapun berada sangat berperan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa.

Bimbingan dan konseling di Indonesia merupakan suatu layanan yang sedang berkembang. Perkembangannya tidak lepas dari dinamika perkembangan masyarakat secara global. Salah satu hal yang ikut berperan dalam mengembangkan kegiatan bimbingan dan konseling di Indonesia adalah perkembangan TI (Teknologi Informasi). Kemajuan TI memberikan kemudahan dalam berbagai hal, misalnya dapat mempermudah proses komunikasi, serta menghemat biaya jika ingin melakukan hubungan dengan orang lain yang jaraknya jauh dengan kita.

Teknologi informasi merupakan kebutuhan yang sangat urgen atau sangat penting dalam upaya mendukung layanan BK yang lebih inovatif. TI yang semakin canggih ini secara langsung dapat mendukung proses pemberian layanan BK yang lebih kreatif, menarik dan inovatif. Layanan BK yang sifatnya inovatif sudah tentu dapat membangkitkan dan meningkatkan nilai tambah bagi pelayanan BK tujuan layanan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian, keberadaan TI sangat dibutuhkan dalam mendukung pelayanan bimbingan dan konseling⁴¹.

2. Konsep Cyber Counseling

Kata cyber merupakan istilah lain dari internet. Istilah internet tentu tidak asing lagi di telinga kita, karena sejak kemunculannya pada tahun 1969 dan kemudian mengalami perkembangan yang sangat pesat sekitar tahun 1993/1994, kehadiran internet telah membawa perubahan yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, terutama dari sisi kebebasan untuk memperoleh dan menyebarkan informasi tanpa mengenal batas geografis. Saat ini ada

⁴¹ Bob Julius Onggo, *Cyber Branding Through Cyber Marketing*, (Jakarta: PT.Elex Media Komputido, 2005), h..3

tiga pendapat yang mengatakan bahwa internet adalah sebuah singkatan dari International Network, Internetworking, dan Interconnected Network. Namun beberapa ahli cenderung menyebutnya sebagai Interconnected . Network karena fungsinya yang menghubungkan jaringan-jaringan komputer yang ada di dunia⁴².

Lebih dalam lagi internet adalah kumpulan jaringan-jaringan komputer dunia yang terdiri dari jutaan unit-unit kecil, seperti jaringan pendidikan, jaringan bisnis, jaringan pemerintahan, dan lain-lain, yang secara bersama menyediakan layanan informasi seperti e-mail, online chat, transfer file, dan saling keterhubungan (linked) antara satu halaman web dengan sumber halaman web yang lainnya. Dari beberapa referensi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa internet adalah kumpulan jaringan-jaringan komputer seluruh dunia yang di dalamnya terdapat berbagai informasi⁴³.

3. Pengertian Cyber Counseling

Melakukan konseling jarak jauh yang dibantu teknologi terus tumbuh dan berkembang. Cepatnya perkembangan dan luasnya penggunaan internet untuk memberikan informasi dan mendukung komunikasi telah menghasilkan penciptaan bentuk-bentuk baru konseling⁴⁴. Salah satu layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknologi komputer khususnya internet adalah Ecounseling (electronic counseling), yang sering disebut juga dengan cyber counseling, online therapy, email therapy, atau email counseling⁴⁵. Teknik cyber counseling merupakan satu inovasi dari beberapa penggunaan teknologi informasi dalam bimbingan dan konseling.

“Cyber counseling or Webcounseling, as it is called by the National Board of Certified Counselors (NBCC), is defined by NBCC as ‘the practice of professional counseling and information delivery

⁴² Ibid, h.. 4

⁴³ Yuhefizar, 10 jam Menguasai Internet: Teknologi Dan Aplikasinya, (Jakarta: PT.Elex Media Komputindo, 2008), h.1

⁴⁴ Ibid, h. 2

⁴⁵ Ahmad Juntika Nurihsan, strategi layanan bimbingan dan konseling, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h. 63

*that occurs when client and counselor are in separate or remote locations and utilize electronic means to communicate over the internet.' This definition would seem to include Web pages, email, and chat rooms but not telephones and faxes.*⁴⁶

Dalam bahasa Indonesia dapat diartikan bahwa Cyber counseling atau Webcounseling, sebutan dari National Board of Certified Counselors (NBCC), adalah sebuah praktik konseling profesional dan merupakan sebuah proses pengiriman pesan yang terjadi ketika konseli dan konselor pada tempat yang terpisah atau dengan jarak yang berjauhan dan menggunakan media elektronik untuk berkomunikasi melalui internet. Definisi tersebut meliputi halaman web, email, chat room, tapi tidak untuk telepon dan faks. Sejalan dengan perkembangan teknologi komputer, interaksi antara konselor dengan konseli tidak hanya dilakukan melalui hubungan tatap muka tetapi dapat juga dilakukan melalui hubungan secara virtual (maya) melalui internet dalam bentuk “cyber counseling”. Layanan bimbingan dan konseling ini merupakan salah satu model pelayanan konseling yang inovatif dalam upaya menunjukkan pelayanan yang praktis dan bisa dilakukan dimana saja asalkan ada koneksi atau terhubung dengan internet.

Dalam hal ini proses konseling berlangsung melalui internet dalam bentuk web-site, e-mail, facebook, videoconference (yahoo massanger) dan ide inovatif lainnya. Sudah tentunya apabila ingin menjalankan strategi ini yang menjadi piranti utamanya adalah koneksi dengan internet tersebut. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian Cyber counseling adalah salah satu strategi bimbingan dan konseling yang bersifat virtual atau konseling yang berlangsung melalui bantuan koneksi internet⁴⁷.

⁴⁶ Rosemarie S Hughes, Ethics And Regulation of cyber counseling, (Eric Digest, 2000)

⁴⁷ I Gede Tresna, E-learning Bimbingan dan Konseling, (Online) tersedia di: <http://magistertresna.weebly.com/cyber-counseling.html>, (diakses 11 april 2021)

4. Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling berbasis Cyber counseling

Strategi layanan bimbingan dan konseling berbasis cyber counseling adalah suatu strategi atau pola perencanaan layanan yang dilakukan secara virtual melalui koneksi internet. Adapun beberapa model strategi layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk cyber counseling yaitu⁴⁸:

a) Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Website

Website adalah sebuah cara untuk menampilkan diri di Internet. Dapat diibaratkan Website adalah sebuah tempat di Internet, siapa saja di dunia ini dapat mengunjunginya, kapan saja mereka dapat mengetahui tentang sesuatu. Dengan Website atau weblog, konselor memungkinkan untuk dapat melakukan layanan informasi yang terkait dengan bimbingan dan konseling. Dalam melakukan layanan ini, sudah tentu harus memiliki website atau weblog tersendiri yang sudah online di internet. Adapun jenis layanan yang bisa diupayakan lewat website adalah lebih cendrung pada layanan informasi.

b) Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis E-mail

E-mail merupakan cara baru untuk berkomunikasi secara cepat dan efektif melalui surat elektronik di internet. Sudah tentunya untuk dapat menjalankan hal ini maka konselor dan konseli harus mempunyai alamat email masing-masing. Dalam upaya membuat e-mail ini, bisa dibuat pada alamat yahoo dengan alamat www.yahoo.com atau di google dengan alamat www.gmail.com.

c) Layanan Bimbingan dan Konseling Berbasis Video Conference

Video Conference atau konferensi video merupakan bagian dari dunia teleconference. Video Conference dapat diartikan sesuai dengan suku katanya, yaitu video video, conference konferensi, maka Video Conference adalah konferensi video dimana data yang di transmisikan adalah dalam bentuk video atau audio-visual. Video Conference merupakan komunikasi dengan menggunakan audio dan video sehingga terjadi pertemuan ditempat yang berbeda-beda. Bentuk layanan bimbingan dan konseling yang bisa diupayakan yaitu layanan

⁴⁸ Ibid h.5

konsultasi, layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, beserta layanan lain yang bisa dikembangkan oleh masing-masing konselor dan sesuai dengan kebutuhan konseli



DAFTAR PUSTAKA

- Archibald, Mandy M., Rachel C. Ambagtsheer, Mavourneen G. Casey, and Michael Lawless. "Using Zoom Videoconferencing for Qualitative Data Collection: Perceptions and Experiences of Researchers and Participants." *International Journal of Qualitative Methods* 18 (2019): 1–8. <https://doi.org/10.1177/1609406919874596>.
- Cita, Ketut Mahendra, dewi arum widhiyanti merta putri, ni ketut sunarni, UNDIKSA. "EFEKTIVITAS MODEL KONSELING TRAIT AND FACTOR DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN DALAM MENGAMBIL KEPUTUSAN KARIR PADA SISWA KELAS X Ketut Mahendra Cita , Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri , Ni Ketut Suarni Jurusan Bimbingan Konseli." *Jurnal Undiksa* 2, no. 1 (2014): 1–9.
- Fitria, Linda, and Ifdil Ifdil. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 6, no. 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>.
- Gading, I Ketut. "The Development of Cyber Counseling as a Counseling Service Model for High School Students in the Digital Age." *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 9, no. 2 (2020). <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i2.25469>.
- Kamil, Badrul, Mega Aria Monica, and A. Busthomi Maghrobi. "Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMP Dengan Menggunakan Teknik Assertive Training." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5, no. 1 (2018): 23. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i1.2663>.
- KIRANA, DYAH LUTHFIA. "Cybercounseling Sebagai Salah Satu Model Perkembangan Konseling Bagi Generasi Milenial." *AL-TAZKIAH* 8, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v8i1.1101>.
- Meli Adriani Hotma Hasibua, Edy Purwanto & Muhammad Japar. "Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique and Assertive Skill Training to Improve Assertive Behavior Students." *Jurnal*

Bimbingan Konseling 7, no. 1 (2018).

Mukholil, Mukholil. "KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR." *Eksponen* 8, no. 1 (2018).
<https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>.

Nicholas, S, G Neelakshi, and S Nalini. "Effectiveness of Assertiveness Training on Self Esteem and Assertive Behavior among Adolescents at a Selected School." *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 2015.

Prasetiawan, Hardi, and Hardi Prasetiawan. "CYBER COUNSELING ASSISTED WITH FACEBOOK TO REDUCE ONLINE GAME ADDICTION." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2016).
<https://doi.org/10.24127/gdn.v6i1.409>.

Siahaan, Matdio. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan." *Jurnal Kajian Ilmiah* 1, no. 1 (2020): 73–80.
<https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>.

Situmorang, Dominikus David Biondi. "Online/Cyber Counseling Services in the COVID-19 Outbreak: Are They Really New?" *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC* 74, no. 3 (2020). <https://doi.org/10.1177/1542305020948170>.

Sura, Handayani. "Behavioral Rehearsal Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Daring (Online) Masa Pandemi Covid-19." *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3, no. 1 (2020).
<https://doi.org/10.24905/jcose.v3i1.60>.

Syam, Suehartono. "Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Melalui Konseling Individu Berbasis Cyber Counseling." *Akademika* 9, no. 2 (2020): 105–13. <https://doi.org/10.34005/akademika>.